

Psychische Einflussfaktoren auf die Sexualität und Partnerschaft

Am bäuerlichen Sorgentelefon werden auch nicht alltäglich kommunizierte Themen transparent. Dazu gehört auch das Thema Sexualität. Eine für beide Seiten befriedigende Sexualität ist ein wichtiger Bestandteil einer glücklichen Partnerschaft. Die Burgenländische Landwirtschaftskammer unterstützt als Teil der bundesweiten Initiative „Lebensqualität Bauernhof“ landwirtschaftliche Familien in betrieblichen und persönlichen Fragen, weil sich diese Themenbereiche im Alltag von landwirtschaftlichen Familienbetrieben nicht vollständig voneinander trennen lassen.

Vorausgeschickt werden muss, dass die Beschäftigung mit möglichen psychischen Einflussfaktoren auf die Sexualität die ärztliche Untersuchung nicht ersetzen darf. Sexuelle Funktionsstörungen können auch Anzeichen von körperlichen Erkrankungen sein. Sie sollten dies jedenfalls mit der Ärztin oder dem Arzt Ihres Vertrauens abklären. Zusätzlich zu einer körperlichen Untersuchung können Sie sich auch die Frage stellen, welche psychischen Einflussfaktoren Ihre Sexualität möglicherweise beeinflussen.

Ein Blick in die psychosexuelle Entwicklung

Die eigene psychosexuelle Entwicklung beginnt bereits vor der Geburt im Mutterleib und wird maßgeblich von den wichtigsten Bezugspersonen beeinflusst. Die folgenden Hinweise auf mögliche Auswirkungen auf das Kind und die später daraus sich entwickelnde erwachsene Person sollen keinesfalls eine Anklage an die primären Bezugspersonen sein.

Bei den heute Erwachsenen werden in den meisten Fällen die primären Bezugspersonen wahrscheinlich die Mütter gewesen sein. Um die Lesbarkeit zu erhöhen, wird daher in weiterer Folge vereinfachend von den Müttern geschrieben. In jenen Fällen, wo andere Personen die primären Bezugspersonen waren, sind diese ebenfalls damit gemeint.

Es wird davon ausgegangen, dass diese das Beste für ihre Kinder wollen, nur aber auch selber von der eigenen Kindheit und Jugend geprägt sind. Zwänge aus dem Alltag ihrer eigenen Kindheit können zu schwierigen Situationen für die eigenen Kinder führen.

Idealtypische Entwicklung

Nachstehend soll ein idealtypisches, in der Realität wahrscheinlich so nicht erreichbares Bild einer ungestörten psychosexuellen Entwicklung eines Kindes beschrieben werden.

- Die Mutter (oder primäre Bezugsperson, siehe oben) hat sich bewusst für eine Schwangerschaft entschieden, sie lebt in einer stabilen Partnerschaft, braucht sich keine finanziellen Sorgen um die Zukunft machen und hat ein stabiles soziales Netz.
- In einer derartigen Situation kann sie die Schwangerschaft wahrscheinlich unbeschwerter erleben und sich auf ihre Rolle als Mutter vorbereiten. Von ihrer Freude und positiven Einstellung profitiert auch das noch ungeborene Kind.
- Nach einer im Idealfall problemlosen Schwangerschaft und Geburt kann sie dem Kind genügend Aufmerksamkeit, Liebe, Körperkontakt, Zeit etc. geben – alles was das Kind braucht. Sie erkennt die Bedürfnisse des Kindes und kann diese erfüllen. Das Kind kann in gutem Kontakt zu seinem Körper sein und seine Gefühle auch ausdrücken. Es wird in diesem Ausdruck auch unterstützt, seine Gefühle werden ernst genommen.
- Das Kind wächst heran und die Mutter bestärkt es darin, das selbstständig zu tun, was es schon alleine erledigen kann. Sie vermittelt ihm, dass sie es ihm zutraut, sie unterstützt es dabei, neue Fähigkeiten zu erlernen. Das Kind wird zum Jugendlichen und schließlich zum Erwachsenen, der auf eigenen Beinen steht, einen Beruf erlernt, aber sich immer noch emotionalen Rückhalt in der Herkunftsfamilie holen kann. Die nun erwachsene Person nimmt ihre Gefühle und Bedürfnisse gut wahr und lässt sich daher nicht so leicht manipulieren, verführen oder kaufen.
- Die Mutter kann ihr nun erwachsenes Kind voll Vertrauen loslassen, es bleibt zwischen ihnen aber eine liebevolle Beziehung auf Augenhöhe.

Reale oft weniger günstige Entwicklung

Leider wird die oben skizzierte idealtypische Entwicklung oft durch verschiedene Faktoren verhindert.

- Zwänge von außen: Wenn die Mutter z.B. Alleinerzieherin ist, unter wirtschaftlichen Zwängen steht, wenig Unterstützung hat, ev. selber erkrankt, kann sie sich oft nicht in dem Ausmaß um die Bedürfnisse des Kindes kümmern, die dieses für eine ungestörte Entwicklung bräuchte.
- Generationenübergreifende Traumata: Wenn die Mutter ihrerseits als Kind zu wenig Aufmerksamkeit, Zeit, Liebe, Erfüllung ihrer Bedürfnisse von ihrer eigenen Mutter erfahren hat, fällt es ihr oft schwer, den Ansprüchen ihres Kindes voll zu entsprechen.
- Wenn die Mutter selbst unerfüllte Bedürfnisse hat, kann es leicht passieren, dass sie unbewusst das Kind für deren Erfüllung heranzieht. Sie will dies gar nicht, aber wenn sie z.B. in einer unglücklichen Beziehung mit einem wenig liebevollen Partner ist, wird sie die Liebe des Kindes sehr dankbar aufnehmen. Die Mutter wird auch dafür sorgen, dass sie diese weiterhin erhält. Das Kind wird dadurch unbewusst zu einem Partnerersatz. Wenn das Kind ein Sohn ist, kann es in vielen Fällen zu einer Konkurrenzsituation zwischen Partner und Sohn kommen. Die Mutter kann das Werben um ihre Gunst durchaus genießen. Der Sohn erhält aber oft unbewusst die Aufgabe: „Ich muss die Mama glücklich machen“. Da dies eine unerfüllbare Aufgabe ist, sind im Erwachsenenalter oft Partnerinnen für ihn anziehend, die er unbewusst als bedürftig wahrnimmt, die er aber ebenfalls nicht glücklich machen kann. Dadurch wiederholt er die Grundsituation seiner Herkunftsfamilie.

- Einen ähnlichen Einfluss kann nach der ersten frühkindlichen Entwicklung, in der das Kind mit der primären Bezugsperson – in den meisten Fällen die Mutter – symbiotisch verschmolzen ist, durchaus auch der Vater z.B. auf seine Tochter ausüben, die er unbewusst in einen Konkurrenzkampf mit der Mutter verwickelt.
- Neben der übermäßigen Bindung an den gegengeschlechtlichen Elternteil kann es auch zu einer ungesunden Fixierung an den gleichgeschlechtlichen Elternteil kommen.
- In allen Fällen ist das Resultat eine ungenügende Ablösung des erwachsenen Kindes – mit Folgen für die Partnerwahl und die Sexualität.
- In manchen Fällen kann das Kind auch auf eine bestimmte Aufgabe hin geprägt werden, z.B.: Du wirst den Hof übernehmen und ihn in unserem Sinne weiterführen. Wunderbar, wenn dies der freie Wille des erwachsenen Kindes ist. Furchtbar, wenn es lebenslang etwas tun muss, was nicht seinen Neigungen entspricht. Auch dies hat Auswirkungen auf die Partnerwahl und die Sexualität.
- Das erwachsene Kind versucht oft fremde Bedürfnisse zu erfüllen, die eigenen bleiben unerfüllt. Dies ist schmerzhaft – aber das Kind wurde nie dazu erzogen, die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Es baut eine Maske auf, die es nach außen zeigt und errichtet innere Barrieren, um den Schmerz über die eigenen unerfüllten Bedürfnisse nicht wahrnehmen zu müssen. Dadurch leidet aber auch der Zugang zu den eigenen feinen körperlichen Empfindungen und das Einfühlungsvermögen in andere Menschen. Dies zeigt sich natürlich auch in Beziehungen und in der Sexualität.
- Erwachsene Kinder erwarten sich oft von der Partnerin/ vom Partner die Erfüllung all ihrer Bedürfnisse. Jener, die in ihrer Kindheit unerfüllt geblieben sind und jener, die sie als Erwachsene haben.
- Mit der Erfüllung dieser Erwartungen muss aber jede Partnerin/ jeder Partner überfordert sein. Dadurch entstehen Enttäuschungen, die wiederum Auswirkungen auf die Sexualität haben können.
- Diese Enttäuschungen werden oft aber ausschließlich der Partnerin/ dem Partner angelastet – ohne zu berücksichtigen, dass unbewusst immer auch unerfüllte Erwartungen aus der eigenen Kindheit in die Beziehung mit eingebracht werden.
- Oftmals sind die Erwartungen auch unklar. Geht es vorrangig um eine körperliche Befriedigung oder um Liebe und Nähe? In vielen Fällen haben Personen in Beziehungen unterschiedliche Voraussetzungen. Eine Partnerin/ ein Partner braucht oft zuerst die körperliche Entspannung durch die Sexualität, um Nähe geben zu können, die andere Partnerin/ der andere Partner braucht oft zuerst die Nähe, um danach gemeinsame Sexualität genießen zu können. Auch dafür sind oft kindliche Erfahrungen ausschlaggebend.
- Es ist auch eine Überforderung, wenn die Partnerin/ der Partner für das eigene Glück verantwortlich gemacht wird.
- Solch schwierige Konstellationen können über lange Zeit aufrecht erhalten bleiben. Es kann aber vorkommen, dass durch bestimmte Umstände die innerliche Schutzmauer, die zum Abblocken der unangenehmen Gefühle errichtet wurde, durchlässig wird und diese mit voller Wucht spürbar werden.
- Dies kann zu Lebenskrisen oder radikalen Veränderungen führen, die für das Umfeld oft unverständlich sind und auf allen Seiten Leiden verursachen können.

Mögliche Veränderungsszenarien

- In einer Beziehung kann jede Person für sich selber versuchen, im Hier und Jetzt an sich zu arbeiten. Mögliche Fragen dazu sind z.B.: Welche Verhaltensweisen zeige ich, wenn ich meine Enttäuschung nicht offenbaren will? Wie kann ich mehr Zugang zu meinen versperrten Gefühlen bekommen? Wie kann ich feinfühlicher auf meinen eigenen Körper hören? Auch ein Blick in die eigene Vergangenheit kann helfen. Fragen dazu sind z.B.: Welche Erlebnisse meiner Kindheit haben mein Verhalten in einer Partnerschaft geprägt? Auch wenn nicht jede Partnerin / jeder Partner daran Interesse zeigt, lohnt sich die Beschäftigung mit sich selber und wird auch zu persönlichen Veränderungen führen. Und alle Veränderungen auf Seiten einer Partnerin/ eines Partners haben auch Auswirkungen auf die andere Partnerin/ den anderen Partner.
- Die beiden Personen in einer Beziehung können auch gemeinsam versuchen, ihr gegenseitiges Verhalten im Hier und Jetzt besser zu verstehen und sich über die eigenen Erlebnisse in der Kindheit austauschen.
- Dafür gibt es sowohl für die Arbeit als Einzelperson als auch für die Arbeit als Paar, Möglichkeiten der Unterstützung.

Dipl Ing. Willi Peszt

Psychotherapeut in Ausbildung unter Supervision

Dipl. Sozialpädagoge
zert. Mediator

0680 123 1 876

willi.peszt@gmx.net

www.psychotherapie-peszt.com